

X 236.812

„Az egészség nem egyetlen tett, hanem szokásaink összessége”

*Szemelvények
egy multidiszciplináris egészségfejlesztő műhely
munkáiból*

Dr. habil. Tarkó Klára és Dr. habil. Benkő Zsuzsanna (szerk.)



SZEGEDI
EGYETEMI
KIADÓ



Szegedi Egyetemi Kiadó
Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó

Szeged
2016

Lektorálta:
Prof. Dr. Pukánszky Béla

SZTE Klebelsberg Könyvtár



J001162130



X 236812

© A szerzők és a szerkesztők, 2016

ISBN 978-615-5455-68-1

Kiadó:
Szegedi Egyetemi Kiadó
Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó
Felelős kiadó: Annus Gábor

Készült:
Innovariant Nyomdaipari Kft., Algyő
Felelős vezető: Drágán György
www.innovariant.hu
<https://www.facebook.com/Innovariant>

*Az egészség nem egyetlen tett, hanem
szokásaink összessége. Azzá válunk,
amit rendszeresen teszünk.*
(Arisztotelész)





Tartalom

Dr. Lippai László Lajos: Előszó helyett... bevezetés az egészségfejlesztésbe, avagy miként járul hozzá a tudomány az egészséges élet művészetéhez	9
---	---

1. rész: Elméleti szemelvények

Dr. habil. Benkő Zsuzsanna: Homo Sanus: az egészséggel megáldott ember	25
Dr. habil. Benkő Zsuzsanna: Társadalom-történet és magyarországi rétegződés-modellek	33
Dr. habil. Benkő Zsuzsanna: A család történelmi fejlődése, kelet-közép európai kitekintéssel	45
Dr. habil. Benkő Zsuzsanna: Életmód-szociológiai elméletek és magyar életmód-történet	53
Dr. habil. Tarkó Klára: A sokszínű társadalom – kisebbségi csoportok Magyarországon	67
Dr. habil. Tarkó Klára és Dr. Lippai László Lajos: Az előítélet fogalma, kialakulása, kutatási módszerei	79
Dr. habil. Tarkó Klára: Multikulturális, interkulturális és inkluzív nevelés	95
Dr. Lippai László Lajos és Dr. Erdei Katalin: Lelki egészségfejlesztő programok előkészítése városi szinten – a hódmezővásárhelyi lelki egészségfelmérés elemzésének tanulságai	111
Dr. Nagy Edit: Szókratész és Diderot(-Szókratész)	127

2. rész: Egészségfejlesztés és PhD műhelymunka

Nádudvari Gabriella: A német életreform-mozgalmak a német romantika eszméinek tükrében	145
Dr. Pálmai Judit: „Étel, ital, álmom, szükséges e három!” Egészségnevelés a 20. század eleji tankönyvekben	159
Osváth Viola: A gyermekkor fontos kapcsolatok és a felnőtt kötődés mint védőfaktor a bűnöző életmód kialakulásával szemben	173
Hegy-Tóth Erika: Lelki egészségvédelem a megváltozott munkaképességű fiatalok munkaerőpiaci integrációjában	181
Mátó Veronika, Tóth Krisztina és Dr. Paulik Edit: Felsőoktatásban dolgozók egészségmagatartása – egyéni és környezeti faktorok	199
Kis Bernadett: Community-supported agriculture from the perspective of health and leisure	215

3. rész: Egészségfejlesztés és tehetséggondozás

Ferencz Kitti és Dr. habil. Tarkó Klára: Nők – iskola – esélyegyenlőség	233
Szabó Dorián és Dr. Pálmai Judit: A „Z” generáció „komfortzónája” a XXI. században	249
Lép Roland és Dr. Pálmai Judit: Az elhízás megítélése Magyarországon az elhízottak, illetve a normál testsúlyúak körében	261
Vasadi Viktória és Dr. Pálmai Judit: Magyar egyetemisták táplálkozási szokásainak szociológiai vizsgálata	273

Ms. Anita Krausz, Mr. Arnold Nagy, Ms. Ágnes Bálint, Mr. Ákos Nagy-Hevesi, Ms. Kitti Franciska Ferencz, Ms. Csilla Czoldán, Ms. Dalma Bereczky, Mr. Sándor Szabó, Mr. Máté Kis and Klára Tarkó, PhD habil.: The Hungarian upper primary teachers' health- conscious and value transmitting behaviour	285
Ms. Ágnes Badár and Margit Borkovits, PhD: Sauna culture, and the role of sauna in recreation and health promotion among university students of Szeged and Turku	289
Hogyan vélekednek hallgatóink szakjainkról?	295



„Étel, ital, álom, szükséges e három!”

Egészségnevelés a 20. század eleji tankönyvekben

DR. PÁLMAI JUDIT

Az alábbi cikk egy nagyobb kutatás részletét összegzi. Az eredeti vizsgálat a Horthy-kori tantervekben, tankönyvekben és pedagógiai folyóiratokban elemezte a család funkcióit. Terjedelmi okok miatt azonban a tanulmányban a funkciók (szocializációs, gazdasági, fogyasztási, reprodukciós és felnőttek védelme) csak egy alkategóriájával, a család egészségnevelési feladataival foglalkozom, ezen belül is csak a kutatás kvalitatív eredményeit részletezem.

Az egészség fogalma a történelem folyamán sok változáson ment keresztül (Benkő, 1997, 2005), de a 19–20. század fordulóján már nem csupán a betegség hiányát jelentette. Ez a változás már a vizsgált dokumentumokban is tetten érhető, hiszen amikor az egészség fogalmát használják, egyszerre veszik figyelembe az ember testi és lelki egységét. Néhol a kiadványokban felbukkan a testi és lelki egészség mellett a szellemi egészség említése is.

A szülők egyik kiemelkedően fontos nevelési feladata volt abban az időben a gyermeket megtanítani arra, hogyan tudja megőrizni és megvédeni egészségét. Mindezen egészségnevelési folyamatnak kiterjedt tevékenységi köre volt a kor felfogása szerint, és általában – a fent már említett – az egészség bio-pszichológiai megközelítését foglalta magába (Benkő, 1997, 2005; Benkő, Tarkó, 2005). *„A beteg, gyenge test zavaróan hat a lélekre is. Óvja tehát a szülő gondosságával gyermeke egészségét, nevelje, edzze testét, hogy a betegségek erőt ne vehessenek könnyen rajta.”* A test nevelésének legfontosabb eszközei a friss levegő, a tisztaság, a megfelelő életmód, a táplálkozás, a helyes munka-beosztás és a vidám környezet. A szülő ne sajnálja a vizet gyermekétől, tanítsa meg őt a mosdásra, a fürdésre és a tisztaság szeretetére. A száj és a kéz higiéniájára naponta többször is figyeljenek. A gyermek rendszeres és egészséges táplálkozása, illetve a szesz italoktól való mentesség is kiemelt szereppel bírjon a szülő egészségnevelési feladatai között. A gyermekek fekvőhelyének gondos kialakítása is fontos, illetve az, hogy a gyermekeket sem testi, sem szellemi munkával túlterhelni nem szabad – olvashatjuk az intelmeket *„A gyermeknevelés kis kátéja”* című könyvben (Nógrády, 1930. 22–24.).

A 20. század elején új kifejezés jelent meg az egészség fogalma kapcsán, mégpedig az egészségügyi felvilágosítás. Ebben az időszakban, az orvostudomány fejlődésének köszönhetően, elsődleges feladatnak tekintették a kuruzslás visszaszorítását, a higiéniai alapok lefektetését és a fertőző betegségek terjedésének visszaszorítását (Ackermanné, 2006. 5.). A fenti elveket figyelembe véve az analizált kiadványokban, elsősorban az olvasókönyvekben, hasonló prioritásokat találunk.

1. A magyar parasztcsaládok nevelési szokásai

Hazánkban a 19–20. századi parasztcsaládokban eltéréseket találunk a gyermekek neveltetését illetően. A családok feladata elsősorban az utódok erkölcsi és vallási nevelésének megalapozása, a hagyományok, a szokások és a normák átadása, illetve a munkára nevelés (Laczkovits, 1980). A paraszti közösségekben elterjedt volt az a hit, hogy az érzelmeket nem jó kifejezni a gyermekek felé, mert azzal inkább ártanak nekik, mintsem használnának (Csóke, 2000). A gyermek létét természetesnek és kíváncs-

nak találták a famíliák, annyira, hogy már az esküvő napján elkezdték jósolni, hogy fiú- vagy lánygyermek lesz-e az ifjú párnak. A matyók esetében mindegy volt, hogy a családban milyen nemű utód születik. Ennek ellenére a fiúnak itt is jobban örültek, mint a lányoknak, hiszen a fiú születése büszkeséget jelentett az apának, mert ő vitte tovább a család nevét és vagyonát, illetve nagyobb segítséget is jelentett a ház munkájában (Füredi, 1988). Az, hogy a családok valójában mit éreztek leszármazottaik iránt, a gyermekek egészségének magtartásához és halálukhoz kapcsolódó hiedelmekben, szokásokban érhető igazán tetten (Bodovics, 2011).

Az egy évesnél fiatalabb gyerekek külön csoportot alkottak a paraszti társadalomban. Az anyjuk gondoskodott róluk úgy, hogy közben napi munkájukat ugyanúgy ellátták, mint az újszülöttek születése előtt. Annak örültek az anyák a legjobban, ha a csecsemőket sokat aludtak, mert így könnyebben ellátták napi teendőiket. Ráadásul úgy hitték, hogy a gyermekek a sok alvástól nőnek nagyra és fejlődnek. Az utódok álmatlan-sága ellen „máklével” küzdöttek, de tudták, hogy a szer gyakori alkalmazása nem tesz jót a csecsemőknek, túlادagolás esetén „elvesztheti az eszt” a baba. A szülők csak akkor merték magukra hagyni a kisdedit, ha tudták, hogy az sokáig és békésen alszik. Az anyák a csecsemőket addig szoptatták, amíg csak tudták. Ennek két oka volt, egyrészt azt gondolták, hogy a szoptatástól a gyermek erősebb és egészségesebb lesz, másodszorban pedig elterjedt az a hiedelem, hogy a szoptatás közben nem eshet újra teherbe a nő. Ha az anyáknak nem volt teje, tehéntejjel helyettesítették azt. Amíg a kisdedit csak anyatejen élt, addig a nők a mezőre is magukkal vitték az apróságot, hogy ott is meg tudják szoptatni. Miután már nem szopott a gyermek, „cuclival” hallgattatták el a síró babát. Ahogy szilárd ételt is kaphattak a csöppségek, szívesen fogyasztották a gyerekek a tejbe mártott kenyeret, vagy a szalonnából és kenyérdarabokból álló „katonákat”. Miután a kisgyermek levált az anyáról, mert már nem kötődött az anyatejhez, a nők otthon hagyták utódaikat idősebb testvérekre, nagyszülőkre, idős szomszéd asszonyokra vagy 9-10 éves „pesztrákra” (Bodovics, 2011).

A gyermekek neveltetésével és egészségével kapcsolatos korra jellemző babonás hiedelmek egy igen jó példáját illusztrálja Móricz Zsigmond *A kondás legszennyesebb inge* című novellája is. Benne egy parasztasszony hiedelmei és egy nagyságos asszony modern egészségfelfogása csap össze. Egy nap az ura helyett a nagyságos asszony ment ki a földekre a munkásokat ellenőrizni, amikor észrevette, hogy egy kisbabát félig beástak a földbe. Megtudta, hogy erre azért volt szükség, hogy a gyermek el ne másszon. A nagyságos asszony megparancsolta a gyermek anyjának, hogy azonnal vegye ki onnan a kisbabát, nehogy megbetegedjen. De már késő volt, mert estére a gyermek belázasodott. A nagyságos asszony meglátogatta a családot, és megrökönyödve látta, hogy a csecsemő a földön fekszik egy koszos ingben. A hiedelem és a javasasszony utasítása szerint a beteg gyermeket a kondás legszennyesebb ingébe kellett betekerni és a hideg földre fektetni, ha ezt a család nem tette, a gyermeket halálra ítélte. Végül a nagyságos asszony tiszta, meleg ágyba fektette a gyermeket, ám az már így sem élhette meg a reggelt.

2. A család egészségnevelési tevékenysége a tankönyvekben

Már fentebb is kiderült, hogy a két világháború között kiemelt jelentőséggel bírt az emberek, de első sorban a gyermekeket felkészíteni bizonyos egészségügyi ismeretek elsajátítására, a járványok, a csecsemőhalandóság és egyéb balesetek megelőzése érdekében. Prioritásként határozták meg a különböző javasasszonyoktól és sarlatá-

noktól való tartózkodást, és az orvos, a „kedvesnővérek” és a kórházak tiszteletét, megbecsülését. A következő fejezetekben tematikusan tekinthetjük át azokat a témákat és rövid történeteket, amelyek a vizsgált időszak tankönyveiben megtalálhatók és a korabeli tanulók egészségnevelését hivatottak ellátni.

2.1. Tisztálkodás

A mindennapi tisztálkodás jelentősége jelenik meg talán a legtöbbször a tankönyvekben. Ennek lehetünk tanúi a „Jaj, jaj!” című elbeszélésben is, ahol a mesét a háziállatok szemén keresztül láthatjuk: A nagyszakállú kecske bement a pitvaron keresztül a konyhába, ahonnan Béni úrfi jajgatását lehetett hallani. A kecske egy darabig nézte az eseményeket, majd visszaballagott az állatokhoz, hogy beszámoljon nekik a történetekről. A pulykák, a tyúkok, a libák és a galambok mind körülállták, és úgy kérdezték a kecskét, hogy mit látott a konyhában. A jószág beszámolt arról, hogy látott a konyhában egy dézsát, a dézsában friss víz volt, a vízben pedig Béni úrfi ült és „sivalkodott”. A dézsába az édesanyja ültette be a fiút, hogy fürödjön meg. De miért jajgatott az úrfi? – kérdezték az állatok. Azért, mert nem szeretett fürdeni – mondta a kecske. Egy tyúk és a többi állat is, együttérzését fejezte ki Béni úrfival, hiszen nem is való a víz másnak a kacsákon és a pulykákon kívül. Ám ezt már Sajó, a ház kuttyója sem hallgathatta szó nélkül: „Az ember nem tyúk, nem is kacsá. De azért minden embernek meg kell fürdenie, éppen úgy, mint minden komondornak is.” Béni ezt még nem tudhatja, mert nagyon kicsi, de később, ha okosabb lesz, ő is beismeri majd (Tomcsányiné, 1920. 103–104.).

A tisztálkodás fontossága egy másik tankönyvben is felbukkan. A történet szerint Pista reggel kisietett a konyhába, friss vizet töltött a mosdótálba, megmosakodott derékig. A fülét, a nyakát és a kezét is beszappanozta. A tanító úr is mindig mondogatta: „Gyermekek, a tisztaságra ügyeljete. A piszokban terem meg mindenféle betegség”. Ezért mondják az emberek, hogy a tisztaság fél egészség. A friss víztől pedig nem kell félni, mert aki télen és nyáron is derékig megfürdik hideg vízben, „egykönnyen meg nem hűl”. Pista és Juliska meg is fogadta ezt a tanácsot, „olyan is az a két gyermek, mint az élet. Arcuk barnapiros, szemük ragyog, szájuk mindig mosolygásra áll.” (Kozma, Mihály, 1926a, 5.)



(Kozma, Mihály, 1926a, 5).

2.2. Táplálkozás és italfogyasztás

Az olvasókönyvek különböző jó tanácsokkal is ellátják a gyermekeket az egészségük megőrzése érdekében, így az ételekkel és az italokkal kapcsolatban is megtudhattak a

korabeli gyermekek néhány fontosabb információt. Mint például, ha sokat eszünk, megbetegszünk. Bár táplálékra szükségünk van, de azt mértékkel fogyasszuk, a rendes gyermek is csak annyit eszik, amennyivel jól lakik. A legfontosabb ételünk a kenyér, a tej, a hús és a „kerti vetemények”. Ha szomjas az ember, igyon vizet, de ha túlzottan ki van melegedve, ne igyon hideget. Aki már gyerekként a borhoz és a pálinkához lett szoktatva, felnőttként biztos részeges lesz. *„A részeg ember sajnálatraméltó.”* Az alkohol hatása alatt olyan dolgokat tesz, amelyért később szégyenkezni fog. A részeges minden pénzét italra költi, otthon a gyermekei meg éheznek és sírnak. Így tehát *„sohase igyatok egyebet, mint vizet!”* – szólítja fel a tankönyv a korabeli diákokat (Tomcsányiné, 1920. 99.).

„Az élet” című leírásból a táplálkozás mikéntjét, jelentőségét és alapszabályait sajátíthatták el a tanulók. A részlet szerint a tej, a kenyér, a hús, a sajt, a túró, a bab, a lencse, a burgonya és a gyümölcs az emberek legfontosabb tápláléka. A kisgyermekek étke csak a tej. Az újszülötteket hat hónapos korig anyatejével táplálják. Később búzalisztból vagy darából készített tejpépet is ehetnek napjában egyszer, sőt egyszer-egyszer húslevest is. Tíz hónaposan a kisdednek már apróra vágott marha- vagy borjúhús is adható, kétéves korától hús és *„héjtalán főzelékek”*, hét-nyolc éves korától pedig már azt ehetik, amit a felnőtt (Mócsy, Petrovác, Walter, 1925. 12.).

A felnőttek legfontosabb tápláléka a kenyér – olvashatjuk a folytatásban. Ha egészséges az ember, akkor válogatás nélkül, mindent megeszik, csak a beteg vagy *„nyalánk”* gyermekek szoktak válogatni. Naponta háromszor kell enni, reggel, délben és este. Oda kell arra is figyelni, hogy ne együnk túl sokat, mert az megbetegíti az embert. A gyerekeknek vacsorára sem szabad jóllakni, mert úgy nem tudnak aludni. Annak van a legjobb étvágya, aki dolgozik, aki lopja a napot, annak nem esik jól az étel (Mócsy, Petrovác, Walter, 1925. 13.).

Az ital kapcsán hasonló intelmek olvashatók a tankönyvben. Az emberek legegészségesebb itala a víz, de nem minden víz iható. Így az állott víz, a mocsár és a tó vize káros lehet az ember egészségére. A legjobb a friss és tiszta kút-, folyó- vagy forrásvíz. Fölhevült állapotban ne igyunk hideg vizet – szól itt is a figyelmeztetés. A felnőtt emberek alkoholt is isznak, mint például bort, sört és pálinkát. Ezek az italok azonban *„részegítőek”*, éppen ezért veszélyesek lehetnek az egyénre, de legfőképpen a gyermekek számára ártalmasak (Mócsy, Petrovác, Walter, 1925. 13.).

2.3. Alkoholfogyasztással kapcsolatos intelmek

A 20. század elején a társadalom óriási küzdelmet folytatott az alkohol fogyasztásának visszaszorításáért, de nemcsak a felnőttek, hanem még a gyermekek körében is. Lukács György kultuszminiszter (1905. június 18. – 1906. március 6.) fontosnak tartotta munkássága alatt a fiatalok egészségnevelését és ennek védelmét. Küzdött azért, hogy bizonyos szociálhigiéniai ismeretek kapjanak helyet a népiskolai tananyagban, így látott csak esélyt arra, hogy az alkoholizmus mértékét csökkentsék. Ekképpen rendeletbe foglalta, hogy az elemi népiskolai olvasmányok közé bekerüljenek olyanok is, melyek megismertetik a gyermekekkel az alkoholizmus ártalmait és következményeit (Felkai, 2002. 8.).

Ez történik abban az eseménysorban is, amely *„A gyermekek mérge”* címet kapta, és amelyben az író hétköznapi bonyodalmon keresztül igyekszik emberközelibbé tenni a szeszes italok jelentette kockázatot. Endre egy szegény napszámos gyermeke volt – kezdi a leírás. Az édesapja úgy hitte, hogy ha naponta iszik pálinkát, az erőt ad neki a

munkához. Így napjában többször is fogyasztott szeszes italt. Azt is gondolta, hogy jót tesz azzal, ha a fiának is ad reggelenként a pálinkából. Ám ennek súlyos következményei lettek: Endre hétévesen úgy nézett ki, mint egy hároméves gyermek. Egész teste reszketett, sápadt volt, játszani nem volt kedve, állandóan gyengélkedett. Az iskolában nem tudott teljesíteni, alapvető ismereteket nem tudott elsajátítani, mint például azt, hogy az embernek két keze, szeme és lába van. Végül kórházba került, de az orvosok már nem tudták meggyógyítani, hamarosan meghalt. *„A szesz tönkreteszi testünket és lelkünket. Pajtásaim! Ha egészségesek akarunk maradni, ha soká és boldogan akarunk élni, akkor szeszes italt ne igyunk! A legjobb, legegészségesebb gyermekital a víz és a tej!”* – szól a történet végén az intelem (Mócsy, Petrovác, Walter, 1925. 14–15.).

Az alkohol *„egyáltalában fölösleges az ember táplálására s így szeszes ital nélkül jól meg lehet élni”*. Olvashatjuk a *„Szeszes italok”* című leírásban. A korabeli tankönyvek a legnagyobb rosszallással és ítélettel szólnak az alkoholistákról, azon emberekről, akik saját magukat és a családjukat is nyomorba és kétségbeesésbe döntik, csak azért, hogy hódolhassanak szenvedélyüknek. Az alkoholfogyasztás csupán egy rossz szokás – folytatja tovább az írás –, amelyet ha az ember elhagy, nemcsak egészségének, de környezetének is áldás. A tankönyv külön foglalkozik a borral, a sörrel és a pálinkával, majd a folytatásban rávilágít azok elkészítési módjaira is. Miután a kiadvány végigvette a felsorolt italok készítése módját és azok hatását a szervezetre, kiemeli, hogy csak a jó Isten képes elmondani, hogy a szeszes ital hány családot tett már tönkre, hány gyermeket juttatott árvaságra, hány ember került miatta börtönbe. Ennek ellenére a szegények körében valamiért még mindig pusztítanak ezek a mérgek (Benedek, 1922. 169.).

Egy másik leírás tovább gazdagítja jó tanácsokkal a gyermekeket az alkoholfogyasztás szabályaival kapcsolatban, mondván, ha fontos valakinek az egészsége, akkor az alábbiakat tartsa be. Ha csak lehet, ne igyunk szeszes italt, csak vizet, hiszen *„a tiszta víz a legbiztosabban védelmezi az egészséget”*. Ha már valaki hozzászólt az alkoholhoz, azt is csak evés közben igyon, és csak kevés bort vagy sört. Aki viszont már átlépte a mértéktelenség határát, lássa be, hogy önmagának és családjának kárára van, *„mert idő előtt nyomorultan elpusztul, elbútor, s megvénül”*. A gyermekeknek szeszes italt csak akkor és annyit szabad inniuk, amennyit az orvos felírt. Pálinkát viszont az orvos soha nem ír fel gyermekek számára, mert az *„a gyenge gyermeki szervezetet a legkisebb mértékben is gyilkos módon támadja meg”*. Csecsemőknek soha semmilyen formában nem adható alkohol, mert azzal megmérgezzük őket. Az az ember, akik lerészegedik, *„megfeledeznek emberi méltóságáról s a szó teljes értelmében lealjasodik oda, ahova még az okatlan állat sem sülyedhet”* (Benedek, 1922. 69.).

2.4. A hős honvéd fiai

A *hős honvéd fiai* című tankönyv két fiútestvér utazását kíséri végig. György és Péterke útjuk során sok érdekes emberrel találkozhatnak és sok hasznos tudnivalót sajátítanak el. Amint egyszer a két fiú sétálgatott, megláttak egy alacsony termetű, fürgé öregembert. Péterke elkezdett viccelődni azon, hogy belőle sem lesz már Herkules. Erre Gyuri közölte, hogy valószínű ő már nem is akar Herkules lenni, megelégszik azzal, ha hosszú és egészséges élete lesz. Miből lehet tudni, hogy valaki egészséges, hiszen az az öregember is olyan vézna – kérdezi Péterke. A vékonyság nem a betegség jele – mondja György –, sőt legtöbbször az egészségre, ha viszont valaki túlzottan vékony, az jelentheti azt, hogy beteg az illető. Úgy hozta a sors, hogy a két fiú ebédnél az öregember mellé került és így összeismerkedtek vele. A férfit Dr. Nagy Samunak hívták, nyugalmazott

ezredorvos volt. Ebéd után az orvos elhívta a fiúkat egy túrára. A két idős elől haladt, Péterke meg le-lemaradozott mögöttük. Az orvos nem is bírta megjegyzés nélkül hagyni, hogy a legfiatalabb nem képes lépést tartani egy öreggel. Pedig hogy lekicsinyelte korábban őt Péterke, mondván, hogy már nem lesz belőle Herkules. Péter erre nagyon elszégyellte magát, mert ezek szerint a doktor meghallotta a korábban tett megjegyzését. De végül megbékéltek egymással. Kicsit később, amikor tovább haladtak, Péterke megkérdezte Samu bácsit, milyen idős. Kiderült, hogy az öreg hatvannégy éves volt. Ezen Péter nagyon meglepődött, mert az ő nagyapja két évvel fiatalabb Samu bácsinál, mégis alig tudott már járni. Erre a doktor elmagyarázta neki, hogy nem mindenki egyforma, valaki hamarabb, mások később öregszenek, ez persze attól is függ, hogy az ember hogyan élte az életét. Péterke megkérte Samu bácsit, hogy avassa be őket a hosszú élet titkába (Kozma, Mihály, 1926b, 94–96.).

Samu bácsi elmeséléséből megtudhatjuk, hogy ő maga gyenge, nyápic gyerek volt. De sokat tornázott, sokat mozgott, igyekezett sokat a szabadban lenni, és amikor tehetett, kerti munkát végzett. Egész életében dolgozott, jelmondata pedig a következő: *„Munkásság az élet sója, / A romlástól mely megóvjja.”* A sok munka azonban Gyuri szerint idegessé teszi az embert. A doktor azonban úgy gondolta, hogy nem a sok munka rossz, hanem a rendszertelen, kapkodó munkának van ilyen hatása. A hosszú élet titkának további boncolgatásából kiderül, hogy a következő „összetevő” Samu bácsi szerint, hogy ne vegyünk részt semmiféle kicsapongásban. Aludjunk sokat, nyolc-kilenc órát minden nap. Bár a közmondás azt mondja, hogy aki sokat alszik, keveset él, a doktor úgy tapasztalta, hogy aki keveset alszik, az csak tovább dolgozik, de nem többet (Kozma, Mihály, 1926b, 97.).

Samu bácsi arra is figyelt élete folyamán, hogy soha ne tartsa testét túlzott melegen. Rendszeresen és rendszeren étkezett, inkább keveset, mint sokat. *„Mert nem az a miénk, amit lenyelünk, hanem amit megemésztünk.”* Sok tejet, tejfélét, gyümölcsöt és zöldséget evett, inkább, mint húst. Szesztes itallal nem élt, csak ritkán ivott alkoholt, itala a víz volt. A tisztaságra nagy gondot fordított, gyakran megfürdött. Igyekezett nem mérgeledni és gyakran jót tenni (Kozma, Mihály, 1926b, 97–98.).

György és Péterke egy másik alkalommal egy papi házba is hivatalosak voltak. A vacsorán a település orvosa és tanítója is megjelent. Ám az orvos késett, mert egy beteg haldoklott *„tüdő tuberkulózisban”*. Péterkének feltűnt a vacsora közben, hogy míg mindenki koccintott és ivott a poharából, addig az orvos koccintott a többiekkel, de nem ivott az alkoholból. A fiú érdeklődött is ennek oka felől. Az orvos elmondta, hogy ő absztinens, tartózkodik az alkoholtól, mert az alkohol megrontja az emberek véréét ezek az emberek könnyebben kapnak el betegségeket. Bár, ha valaki mértékkel fogyasztja azt, nem árthat, csak az a baj, hogy kevés ember tud mértéket tartani, így volt ez régen vele is. Ilyenformán akar most példát mutatni az embereknek. Ezért szervezett egy olyan egyesületet is, amelynek tagjai mind absztinensek, így az emberek erősebbekké válnak és könnyebben tudnak nemet mondani az alkoholra. Ráadásul ez az egyesület pótolja a veszteséget, amelyet az alkohol hiánya okoz, mert igyekeznek összejöveleteket, lakomákat, mulatságokat tartani a leszokottaknak, ezáltal más élvezetet kínálva nekik. A történet folytatásában kiderül, hogy az elbeszélés elején felbukkanó tbc-s beteget is az alkohol vitte a sírba. Bár a tuberkulózistól lett beteg az illető, de az alkohol legyengítette a szervezetét, s mert az alkoholra költött pénz miatt számos, alapvető szükségleteit kielégítő dologról le kellett mondania, sokkal könnyebben megbetegedett, mint azok, akik nem fogyasztottak alkoholt. Az ismeretközlésből megtud-

hattuk még, hogy a mértéktelen alkoholfogyasztásból sok baleset és bűn is származik. A beszélgetés végére Péterke is úgy döntött, hogy ha majd felnő, soha nem fog szeszes italt fogyasztani (Kozma, Mihály, 1926b, 155–158.).

A fiúk útjuk folytatása során Tiszafüredre értek, ahol egy újabb halotról hallottak, aki szívrohamot kapott. Az orvos ennek a halálnak az okát is a túl sok alkoholfogyasztásban látta. A temetésen a két fiú is megjelent, ahol József barát szívhez szóló, de tanulságos beszédet tartott az alkohol veszélyeiről (Kozma, Mihály, 1926b, 166–170.).

2.5. Fogápolás

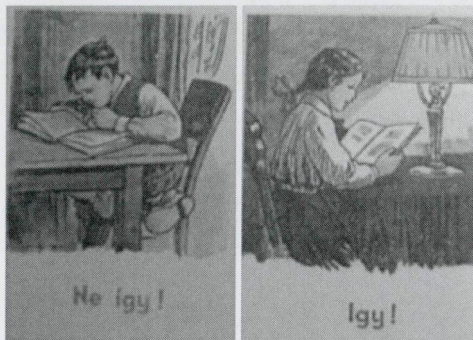
A fogápolás és a cukor fogakra gyakorolt veszélyeivel találkozhatunk a „Cukros játék” című vidám szerepjátékban. A cukorvásárlás végére a szerző egy rövid pársorosban is megemlékezik a cukor fogakat károsító hatásáról, mégpedig ekképpen: *„Cili mindig cukrot evett, fáj a foga tőle, adhatnál most cukrot neki, nem kérne belőle”* (Pohárnok, 1940. 67.).



(Pohárnok, 1940. 67.)

2.6. Szemünk fénye

De nemcsak a fogunk épsége, a szemünk fénye is fontos, így annak védelmére szólít fel bennünket a következő történet, melyben a megfelelő olvasás módjáról is tájékozódhatunk a leírásból és a hozzá tartozó képből. Rózsikának volt a legjobb szeme az egész osztályban. Ha nem volt senkinek órája, ő csak kinézett az ablakon és abból a távolságból is le tudta olvasni a toronyóra által mutatott időt. Az osztályból más ezt nem tudta megcsinálni. Büszke is volt erre a képességére. Rózsika sokat olvasott. Egyszer egy tanító néni meglátta, hogy a kislány még alkonyatkor is a könyvet bújta. Szólt neki, hogy ezzel elronthatja a szemét. De Rózsika nem törődött vele. Késő ősszel is sokáig olvasott az ablak mellett. Hamarosan azonban elkezdte fájlalni a szemét, napokig szenvedett. Súlyos szemgyulladást kapott, amelyet bár meggyógyítottak, de már soha nem lett Rózsika szeme olyan jó, mint annak előtte, és még szemüveget is kellett hordania (Nagy, 1940, 30–31.).



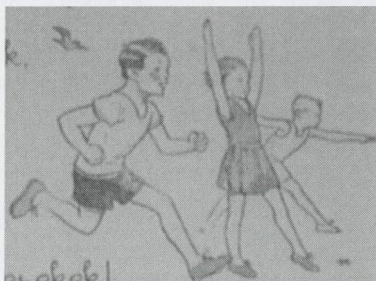
(Nagy, 1940. 30.)

2.7. Élősdiek

„A hivatlan vendég” című meséből megtudhatjuk, hogy édesanya miért haragszik anynyira a legyekre. Az édesanya részletes ismertetése után Évi is megértette, hogy a legyek sok betegség hordozói. Ezen nagyon elképedt, és megígérte, hogy soha nem hagyja kinn a süteményét fedetlenül. Azon is elkezdett gondolkodni, hogy ha az emberek tudják, hogy miféle bajokat terjesztenek a legyek, hogyan tudnak az utcán takaratlan árut vásárolni. Az édesanyja azonban megnyugtatta Évikét, mondván, hogy a rendőrség már betiltotta a takaratlan áruk eladását a főváros utcáin (Nagy, 1940, 154–155.).

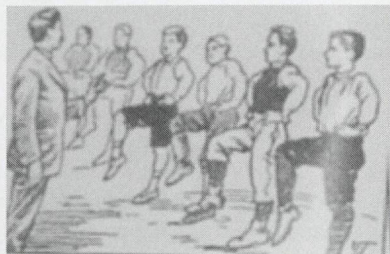
2.8. Mozgás

Az egészséges táplálkozás mellett, az állandó testmozgás és a torna jelentősége sem szorulhat háttérbe a gyermekek életéből. Így egy kis négysoros rímzedett is felhívja erre a diákok figyelmét: „Hogy üdék és szorgalmasak, / Jókedvűek legyenek, / Kora reggel, / Jó levegőn / Tornázzatok, gyerekek!” (Nagy, 1936. 89.)



(Nagy, 1936. 89.)

Egy másik olvasókönyv is kiemeli a torna jelentőségét. Egy tornaóra lépéseit láthatjuk a hasonló címen megfogalmazott történetben. A gyerekek az udvaron gyülekeztek, nagy öröm ült ki az arcukon, mert a tornaóra következett. A tanító úr sorakozott fűjt, majd alaki gyakorlatok tartott: „menetelés, fordulatok”. Ezt követték a szabadgyakorlatok, amelyet a gyerekek nagyon szerettek. A tanító úr előre megmutatta a feladatokat, majd a tanulók utánózták őt (Olvasó- és tankönyv, 1936. 106.).



(Olvasó- és tankönyv, 1936. 106.)

Lukács György kultuszminisztersége alatt született rendelkezései sem csak a tantermekre, az iskola állapotára és egészséges környezetére terjedtek ki, de ő javasolja azt is, hogy a gyermekek az óráközi szüneteket, a játékokat és a testgyakorlást a szabadban, a friss levegőn végezzék (Felkai, 2002. 7.). A fenti leírásban éppen ezen esemény egyikének lehettünk tanúi a fiúk tornaórája kapcsán.

2.9. Sérülések megfelelő kezelése

A balesetekkel kapcsolatos megfelelő lépéseket szemlélteti már a következő történet, melyben Juhász család könyörületességének lehetünk tanúi, és amelyből megtudhatjuk, hogy milyen veszélyeket hordozhat magában „A rozsdás szög”. Egész nap esett a hó. Hét óra tájban azonban kopogott valaki a Juhász család ajtaján. Egy szegény vándor kért szállást. Juhásznő észrevette, hogy a vándornak fél keze van. Még nagyobb szívvvel invitálta beljebb a férfit. A kályha mellett megmelegedhetett, később pedig étellel és itallal is ellátták. Vacsora után a család tagjai érdeklődtek, hogyan veszítette el a vándor a fél karját. A férfi elkezdte a történetét, amely egy rozsdás szöggel kezdődött, amit inkább ki kellett volna dobnia, nem pedig folyton egyenesítgetnie. Mert egyszer csak beleszúrt vele az ujjja hegyébe. Nem ebből lett a baj, hanem abból, hogy nem hagyta a sebet vérezni és főleg, hogy nem mosta ki a rozsdát az ujjából. Helyette jól befogta a sebet, így a rozsdás sebben maradt, és „megrontotta, megmérgezte a vért”. Másnapra már meg is dagadt a keze. „Aztán meg azt az ostobaságot követtem el, hogy házi-szerekkel kentem-fentem a fájó kezét” – mondta a vándor. Az éjszakát végigvirrasztotta, hajnalban már iszonyatos fájdalmai voltak. Reggel azonnal kocsira ült és vágatott az orvoshoz. „Milyen bölcs az Isten. A nagy veszedelemben nagy fájdalmat ad. A fájdalom rákényszeríti az embert, hogy baja után lásson.” Amikor odaért az orvoshoz, szinte rá-törte az ajtót, egy óra múlva már lent is volt a keze. Mikor jobban lett, az orvos elmagyarázta neki, hogy csak így lehetett az életét megmenteni, ha egy-két órával később jött volna, talán már nem is él. Ennyire veszedelmes a rozsdás szög? – kérdezte Pista. Nem a rozsdás szög a veszedelmes – válaszolta a vándor –, hanem az emberi tudatlanság. Juhász gazda igazat adott a vendégnek, ő maga is igyekszik legyűrni a tudatlanság bűnét és tanul, másokkal beszélget és olvas, hogy minél több ismeretre tegyen szert (Kozma, Mihály, 1926a, 69–71.).

2.10. Az orvosok, nővérek és kórháza fontossága

Már a Rozsdás szög című elbeszélés is orvosi hivatás tisztületére és megbecsülésére hívja fel a figyelmet, mint ahogy azt a következő történet is teszi, amely Dezsőt mutatja be, aki nagyon megbetegedett. Orvost hívtak Dezsőhöz, aki miután megvizsgálta a fiút,

gyógyszert írt fel neki. Kérte, hogy pár napig feküdjön még, és az orvosságot pedig pontosan, az utasítás szerint szedje be. A cselédet elküldték a gyógyszertárba, ahol a gyógyszerész elkészítette az orvosságot. Dezső miután megkapta a gyógyszert, pontosan az utasítás szerint szedte azt, és ennek köszönhetően hamarosan meg is gyógyult. Az édesapa a fiú gyógyulása után megragadta a lehetőséget, és mesélt az orvosok hívatásról. Elmondta a gyerekeknek, hogy a doktorok sokat tanulnak, amíg elkezdhetnek dolgozni. Aki beteg, az hívasson orvost, mert kicsi bajból is lehet nagy – emelte ki az apjuk. Sok ember halt már meg azért, mert az orvos helyett „*javas-asszonyhoz*” fordult. Még Isten is megköveteli tőlünk, hogy vigyázzunk az egészségünkre. Maga a törvény is gondoskodik az emberek gyógyíttatásáról, amelyet orvosnak kell ellátnia. A súlyosabb betegségeket kórházban gyógyítják. Még a legszegényebb embereket is kórházba viszik, és ott ingyen ellátják őket. A nagyvárosokban több kórház van. „*Külön kórházakat rendeznek be a ragályos betegek számára.*” És arra is figyelmeztet Dezső apja, hogy senki ne sajnálja az utazás költségeit, ha műteni kell valamely testrészét, és utazzon el egy nagyváros kórházába (Mócsy, Petrovác, Walter, 1925. 50–51.).

Az édesanya gondoskodása és ápolása, az orvos diagnózisa és a testvér aggodalma jelenik meg a „*Juliska beteg*” című elbeszélésben, a hozzá tartozó képen és az azt követő kis versikében. Juliska meghűlt és lázas lett, és mint az okos és derék anyához illik, orvost hív hozzá, aki nagy örömeire megállapítja, hogy Juliska csak megfázott, mert túl hideg van a lakásban. A történet folytatásában az orvosnak köszönhetően a Karitás Egyesület segített a Varga családon tűzifával, hogy a kislány könnyebben és gyorsabban gyógyuljon (Nagy, 1936. 48.).



(Nagy, 1936. 48.)

A „*Dorottya nővér*” című hosszas elbeszélésből megtudhatjuk, hogy Pistike nagyon megbetegedett. Édesanyja kihívta hozzá az orvost, aki megállapította, hogy „*sarlahban, vörhenyben*” betegedett meg a fiú, amelynek a tüneteit is pontosan közöli az elbeszélés. A fiút kórházba kellett szállítani, mert nagyon kicsi volt a lakásuk, és volt még két másik testvére is, így félt, hogy esetleg ők is elkapják. Az otthon maradtak azonnal lemosták a falakat, bútorokat, Pistike ágyneműjét pedig gőzben fertőtlenítették, mivel az elpusztítja azokat a parányi élőlényeket, amelyek a betegséget okozzák. Miután a gyermek a kórházba került, az édesapa feladata volt az ezzel kapcsolatos egyéb teendők elvégzése. Így először bejelentette az iskolában Pisti betegségét, ahol kiderült, hogy másik két diák is beteg lett. Először egy szegény fiúcska betegedett meg, de a szülei nem hívtak hozzá orvost, az iskolában meg nem volt doktor, hogy kiment volna hozzá. A gyermek már meggyógyult, újból járt iskolába, de a teste még hámlott, s mire a tanító néni észrevette a betegségét, már másokat is megfertőzött (Olvasó- és tan- könyv, 1936, 48–49.)

Az édesapa következő feladata, hogy elintézzze a kórházi felvételi papírokat. Ekkor már Pista is benn volt a kórházban, és találkozott néhány hasonló helyzetben lévő gyerekekkel. Szomorú volt, hogy el kellett hagynia egy időre a családját, de a gyerekek vigasztalták, és mondták neki, hogy jó kezekben van, mert Dorottya nővér gondoskodni fog róla. Hamarosan Pistike meg is ismerkedett a nővérrel. A nővér egész éjszaka ott virrasztott Pista ágyánál, kezével gyöngéden simogatta a fiú forró homlokát, le nem vette róla a szemét, csak akkor, ha egy másik kis beteget kellett betakarnia. A történet folytatásában Dorottya nővér fáradhatatlan munkáját és kis betegeinek gondozását láthatjuk. Nem késik a gyógyszerekkel, mindig mindenkihez van egy jó szava. Sok időt tölt a gyerekekkel, mesét olvas nekik és éjjel-nappal ápolja őket (Olvasó- és tankönyv, 1936. 50–51.).

2.11. „Az egészséges lakás”

A korabeli diákok azonban nemcsak az ételekkel és az italokkal kapcsolatban kaptak javaslatokat, de még „Az egészséges lakás” kritériumait is megtanulhatták a népiskolában. Már a 19. század végén, az orvostudomány fejlődésével nyilvánvalóvá vált, hogy a járványok bizonyos higiéniai szabályok betartásával visszaszoríthatók. Ilyennek tekintették a zárt, kis légterű, zsúfolt és sötét lakásokat és házakat is, amelyek megfelelő táptalajt biztosítottak a fertőző betegségek elterjedésének (Ackermanné, 2006). Így óhatatlan, hogy a kor legnagyobb kihívása és célkitűzése, hogy elsajátítsák a gyermekek a tiszta és egészséges lakásokkal kapcsolatos legfontosabb higiéniai előírásokat.

Az egészséges lakás leírása egy összehasonlítással indul, amelyben a mezei és erdei állatok szomorú sorsát emeli ki a történet az emberekhez viszonyítva, mert ők a hideg télben nem tudnak fűtőt, meleg hajlékba vonulni. Ám ha jobban belegondolunk, nem biztos, hogy az állatoknak rosszabb a helyzetük, mert ők a szabadban élnek, és nap mint nap friss levegőt szívhatnak. Az ember csak akkor mondhatja, hogy lakása tiszta és egészséges, ha friss benne a levegő. Rossz, állott levegőjű szobában gyorsabban megbetegszünk. Ezért muszáj a lakást naponta többször is kiszellőztetni. A kis ablakos és az alacsony beltérrel rendelkező lakások sem jók, nemcsak mert sötétebbek és nehezebb szellőztetni őket, de gyorsabban meg is romlik a levegő bennük. Új házakba se menjünk még lakni addig, amíg még a falak nem száradtak ki, mert az új falak szemfájást, csúzt és köszvényt is okozhatnak (Benedek, Kőrösi és Tomcsányi, 1923. 75–76.).

Tágas és világos háza azonban nem mindenkinek lehet, de tiszta lakása viszont igen. A szobát naponta takarítsuk, port törölni és szellőztetni nem kerül semmibe. „A tisztség sok betegségnek elejét veszi s megment sok undorító és kellemetlen féregtől.” Az ismeretterjesztés végén még azt is megtudhatjuk, hogy a ház tisztán tartása első-sorban az asszonyok kötelessége (Benedek, Kőrösi, Tomcsányi, 1923. 76.).

Hogy a tiszta és a világos lakás mennyire lényeges, gyakorlatiasabb példákkal is alátámasztja egy olvasmány. „Az új falu” című kis leírásból tudomást szerezhetünk arról, hogy az új falu valószínű a régi mellett épülhetett, mert János bácsi nap, nap után kísérté figyelemmel a házak építését. Először a házak előtt letett csövek felől érdeklődött, hogy azok mire szolgálnak. A munkások tájékoztatásából kiderült, hogy azok a „piszkos vizet” hivatottak elvezetni, mert ha azt „szanaszét öntözik”, egészségtelenné teszi a ház környékét. Miután felépültek a házak, János bácsi megbarátkozott egyik-másik új lakóval. Láta, hogy a házak belül szépek, rendezettek és tiszták, kosznak nyoma sem volt. Az ablakok mindig tárva-nyitva voltak, csak úgy ömlött be a friss levegő és a napfény rajtuk. Azonban eljött a tél és János bácsi azt látta, hogy az ablakok

az új házakban ugyanúgy nyitva vannak. Nem is tudta szó nélkül hagyni, hiszen így kimegy a meleg az utcára. Ám az új szomszédok felvilágosították az öreget arról, hogy az egészséget az szolgálja, ha gyakran szellőztetnek, és amúgy is, a modern házakban már vannak korszerű kályhák, amelyek újra és gyorsan meleget teremtenek. És a „*világítás is milyen furcsa volt!*” Csak megcsavartak egy gombot a falon és már nappali fény támadt a szobában. A falu idősebb lakosai is nagyon vágytak ilyenre, és szerencsére ki is derült, hogy könnyen és olcsón beszerezhető a villany (Olvasó- és tankönyv, 1936. 15–16.).

Tisztaság fél egészség.
Legdrágább kincs az egészség.
Étel, ital, álm, szükséges e három.
Ingyen orvos és gyógyfürdő:
A napsugár és levegő.

(Nagy, 1940. 121.)

2.12. Az egészség jelentősége

A tankönyvek néhány esetben erkölcsi mondatokkal és életszabályokkal is felvértezték a jövő nemzedékét. Közülük néhány azonban az egészségre vonatkozott, illetve az egészséghez kapcsolódó illemszabályokról szólt. Ezekből kiválik, hogy hiábavaló, ha az embernek sok kincse van, de nincs hozzá jó egészsége. Tehát az egészséget meg kell becsülni, tegyünk meg érte mindent, ami módunkban áll. Körmöt rágni és orrban turkálni igen illetlen dolog. Szégyellje magát az, akinek fekete a körme. A mértékletesség fontossága itt is előkerül: „*Rövid a torkosság, hosszú a betegség. Jó fűszer s orvosság a mértékletesség.*” Aki köhög, úgy illik, hogy a zsebkendőjét a szája elé tegye. És végül nemes egyszerűséggel: aki beteg, az menjen orvoshoz (Mócsy, Petrovác, Walter, 1925. 66–67.). A korabeli „egészségfilozófiát” áthatja a mértékletesség kérdése, mely fogalom s annak fontossága már az ókorban, Arisztotelésznél is megjelent. Arisztotelész szerint a mértéktartás, a fő szabály, a „*görög kardinális erények egyike*” (Bertók, 2013. 14.). A mértékletesség elve azonban újra és újra felbukkan a történelem során, amikor az egészség témája előkerül. Napjainkban is számos útmutatás található az egészséges életmóddal kapcsolatban, ennek ellenére közös pontjuk mégis az, hogy érdemes mindenben a mértékletességre törekedni.

Az egészség jelentőségét magasztalja az a kis tanmese is, amelyben egy szegény napszámos lehetőséget kap arra, hogy helyet cseréljen egy gazdag emberrel. A napszámos hosszú gyaloglás után megérkezett egy fogadóba. Mivel nem volt sok pénze, ezért csak tejet és kenyeret kért. Eközben begördült egy hintó, amelyben egy nagyúr ült. Az uraság ki sem szállt a hintóból, úgy vitték oda neki a szolgálói a pecsenyét és a finom italt. A gazda azonban észrevette a napszámos irigy tekintetét, odaintette, és megkérdezte tőle, hogy szeretne-e helyet cserélni vele. A napszámos nagy örömmel fogadta az ajánlatot. A nagyúr erre megparancsolta a szolgálinak, hogy emeljék ki őt a hintóból. Ekkor látta csak a szegény ember, hogy az úr lába teljesen béna. Kérdezte is a gazdag, hogy így is szeretne vele helyet cserélni? De erre már a napszámos ekképpen válaszolt: „*Isten ments! Inkább szegény ember maradok holtomig! Az én egészséges tagjaim többet érnek az úr minden vagyonánál.*” (Olvasó- és tankönyv, 1936. 51–52.)

A tanmese után sem marad annyiban az egészség nagy horderejének kiemelése. Bár minden ember tudja, hogy mennyire fontos az egészsége, valahogy mégis csak akkor érti ezt meg, amikor már nagy a baj. A leírás folytatásában a test működése tárul fel előttünk egy gyár hasonlataként. Az emberi test olyan, mint valami nagy gyár, amely sohasem tétlen. Ha mindenki pontosan végzi a munkáját, akkor rend van, de ha valamelyikük elmulasztja a kötelességét, zavar támad benne. A legtöbb ember maga tehet arról, hogy beteg lesz, pénzét, vagyonát, ékszereit mindenki őrzi, de az egészségre sok ember nem vigyáz. A folytatásban a leírás öt pontban foglalja össze az orvosok által összegyűjtött formulát, amelyek betartásával biztosítható, hogy egészségesek legyünk: így például értésünkre adja, hogy fontos a tisztaság, és a szappan a legolcsóbb orvosság. Vagy, hogy legyünk mértékletesek. A házunk legyen világos, szellős és tiszta! *„Munka nélkül nincs egészség!”* A szervezetünk olyan, mint egy gép, ha nem dolgozik, megeszi a rozsdát. Ha viszont dolgoztunk, ne sajnáljuk az időt a pihenésre. Az éjszaka az alvásra való, a nappal pedig a munkára (Olvasó- és tankönyv, 1936. 52–53.).

Összegzőképpen elmondható, hogy a 20. század eleji tankönyvek nagy hangsúlyt fektettek a gyermekek egészségnevelésére. A korszak sajátos célkitűzése, hogy visszaszorítsák a fertőző betegségeket és a járványokat, ennek eszközeként pedig a szakemberek a felvilágosítás, az ismeretközlés módszerét választották. Igyekeztek mindinkább eltörölni a tudatlanságot és a babonáságot a lakosság köréből. Nemcsak az iskolában, a tanulók körében, de a szülők és a felnőtt lakosság körében is felvilágosítást végeztek, abból kiindulva, hogy *„az embernek az egyik legősi joga és kötelessége egészségének megvédése, fenntartása, növelése és egészen bizonyos, hogy az egészségre való nevelés legelső és leghatalmasabb impulzusait már a szülői házban kell a gyermeknek nyernie”*. Az időszak elvárása szerint az egészség *„a munkateljesítésének és az egyén egész produktív erejének”* alapját adja. A gazdasága számára is az egyik legfontosabb erőforrás az egészséges és az erős munkáskéz (Tuszkai, 1926. 39–41.). A 20. század elején az egészséges életmódra nevelés összefonódott hazánkban a nacionalizmussal. Az elszennvedett veszteségek miatt érzett keserűség, a nemzet megmaradása és felemelkedése függött attól, hogy a lakosság mennyire erős, egészséges, harcra képes. Ebben az időszakban a család egészségének a védelme az egyén felelősségi körébe tartozott (Ackermanné, 2006.).

IRODALOMJEGYZÉK

- Ackermanné Kelő Kamilla (2006): Iskola-egészségügyi törekvések a XIX–XX. század fordulóján. Az egészségnevelés hazai tantárgyi rendszerbe. *Studia Caroliensia*, 2006/2. sz. 5–20.
- Benedek Elek (1922): *Elemi iskolások olvasókönyve. A IV. osztály számára*. Lampel, Budapest.
- Benedek Elek, Kőrösi Henrik, Tomcsányi János (1923, szerk.): *Magyar olvasókönyv az elemi népiskolák III. osztálya számára*. Lampel, Budapest.
- Benkő Zsuzsanna (1997): Az egészségfelfogás változása. Kísérlet az egészségfejlesztés értelmezésére. In: Benkő Zsuzsanna (szerk.): *„Mert életem millió gyökere”*. JGYTF, Szeged, 5–15.
- Benkő Zsuzsanna (2000): *A családok életmódját meghatározó társadalmi tényezők*. Szenvedélybetegségek, 2000/1. sz. 54–57.
- Benkő Zsuzsanna (2005): Bevezetés az egészségfejlesztésbe. In: Benkő Zsuzsanna, Tarkó Klára (szerk.): *Iskolai egészségfejlesztés*. Szakmai és módszertani írások egészségterv készítéséhez. Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, Szeged, 13–27.
- Benkő Zsuzsanna, Tarkó Klára (2005, szerk.): *Iskolai egészségfejlesztés*. Szakmai és módszertani írások egészségterv készítéséhez. Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, Szeged.

- Bertók Rózsa (2013): Az arisztotelészi értékek táblája és a mai értékválasztások változásai. In: Bertók Rózsa (szerk.): *Bevezetés az etika történetének tanulmányozásába*. Virágmandula Kft. – Ethos Tudományos Egyesület, Pécs, 13–19.
- Bodovics Éva (2011): Gyermekélet és gyermekhalál a paraszti társadalomban. *Zempléni Múzsza*, 2011/1. sz. 5–19.
- Csóke Csilla (2000): A gyermeknevelés néhány aspektusa a hagyományos falusi közösségben. In: Kéri Katalin (szerk.): *Ezerszínű világ*. Dolgozatok a neveléstörténet köréből. Pécsi Tudományegyetem Tanárképző Intézet, Pécs, 20–28.
- Felkai László (2002): A kultuszminiszter Lukács György. *Magyar Pedagógia*, 2002/1. sz. 3–9.
- Fügedi Márta (1988): *A gyermek a matyó családban*. Herman Ottó Múzeum, Miskolc.
- Kozma László, Mihály Ferenc (1926a): *Pista és Juliska. Olvasókönyv az elemi népiskolák II. osztálya számára*. Lampel, Budapest.
- Kozma László és Mihály Ferenc (1926b): *A hős honvéd fiai. Olvasókönyv az elemi népiskolák IV. osztálya számára*. Lampel, Budapest.
- Laczkovits Emőke (1980): Adalékok a falusi gyermekek életéhez Veszprém megyében 1868–1945. *Veszprém Megyei Múzeumok Közleményei*, 1980/15. sz. 237–271.
- Mócsy Antal, Petrovác József és Walter Gyula (1925): *Második olvasókönyv a katolikus népiskolák második osztálya számára*. Szent István-Társulat, Budapest.
- Nagy T. Perpetua (1936): *Betűbokréta. Új ABC a katolikus népiskolák első osztálya számára*. Szent István-Társulat, Budapest.
- Nagy T. Perpetua (1940, összeáll.): *Betűbokréta. Magyar olvasókönyv a katolikus népiskolák harmadik osztálya számára*. Szent István-Társulat, Budapest.
- Nógrády László (1930): A gyermeknevelés kis kátéja. In: Nógrády László, Czeke Vilma, B. (szerk.): *A gyermekszertet iskolája*. Jász-Nagykun-Szolnok Vármegye Közönsége, Budapest, 18–33.
- Olvasó- és tankönyv a katolikus osztatlan elemi népiskolák III. osztálya számára*. Szent István-Társulat, Budapest, 1936.
- Pohárnok Jenő (1940, szerk.): *Új betűvetés. Abécés könyv a katolikus népiskolák számára*. Szent István-Társulat, Budapest.
- Tomcsányiné Czukrász Róza (1920, szerk.): *A magyar gyermek első könyve. Magyar ABC és olvasókönyv az elemi népiskola I. osztálya számára*. Lampel, Budapest.
- Tuszkai Ödön (1930): Az átöröklött hajlamok és figyelembevételük a nevelésben. *A Gyermek*, 1930/1-6. sz. 16–30.